



¿Qué es La Higiene Postural?

La higiene postural consiste en adoptar posturas y realizar movimientos o esfuerzos de forma que la carga para la columna vertebral y la musculatura sea la menor posible.

La práctica de una buena higiene postural conlleva al mantenimiento de una postura que sea efectiva para realizar las actividades diarias y que implique el menor costo energético.

Esto representa un menor riesgo de padecer dolores de espalda, mejora la movilidad de todo el cuerpo y la plenitud de realizar todas las actividades del día sin limitaciones físicas.

Dolor de Espalda

El dolor de espalda puede producirse en diferentes niveles del cuerpo, según los cuales adopta distintas denominaciones:

Cuello y los hombros = cervicalgia.
Dorso = dorsalgia.
Área Lumbar = lumbalgia.

Las causas principales de dolor de espalda laboral son mecánicas, por sobreesfuerzos y malas posturas.

Recomendaciones

Una misma actividad se puede efectuar utilizando el propio cuerpo de distintas maneras, pero si se realiza respetando ciertas normas posturales y ergonómicas, se consigue reducir la carga que soporta la espalda durante las tareas diarias y aumentar la seguridad del trabajo, previniendo muchos problemas de salud.

Al estar sentado

En esta postura se debe tomar en cuenta factores como la altura y el respaldo de la silla, los movimientos a realizar y la ubicación de las herramientas a utilizar.

• **Altura de la silla:** La rodilla y la cadera deben estar en ángulo de 90 grados cada uno permitiendo que los pies se apoyen al suelo.

• **El respaldo de la silla:** Debe respetar las curvaturas normales de la columna, principalmente la curvatura lumbar.

Si utiliza computadora, es importante que esta esté frente a los ojos, a una distancia de 45 cms aproximadamente. El teclado debe estar a nivel de sus codos.

Debe tratar de levantarse cada 50 minutos por un espacio al menos de 5 minutos.

Al conducir

Conducir un vehículo es una situación frecuente a lo largo del día, constituyendo una actividad que lleva asociado un riesgo importante para la espalda.



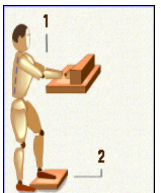
Adelante el asiento lo suficiente hasta alcanzar adecuadamente los pedales, con la espalda completamente apoyada en el respaldo y las rodillas en línea con las caderas, formando un ángulo aproximado de unos 90°.

- Agarre el volante con las dos manos manteniendo los codos en semi-flexión.
- Al entrar al auto siéntese primero y después introduzca las piernas
- Al salir del auto primero saque las piernas y después, el resto del cuerpo.
- Si conduce durante mucho tiempo seguido, debe aprovechar el descanso para realizar ejercicios de estiramiento de la columna lumbar y/o caminar pequeñas distancias.

Al estar de pie

Mantenga un pie en alto y apoyado sobre un escalón, un objeto o un reposapiés. Alterne un pie tras otro. Cambie la postura tan frecuentemente como pueda. No esté de pie si puede estar caminando, su columna sufre más al estar de pie parado, que caminando.

Si debe trabajar con sus brazos mientras está de pie, hágalo a una altura adecuada, que le evite tener que estar constantemente agachado o con la espalda doblada y le permita apoyarse con sus



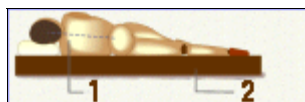
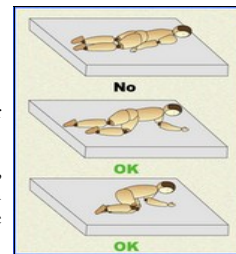
Al Barrer o Trapear

- Asegúrese de que la longitud de la escoba o trapeador es suficiente como para que alcance el suelo sin que se incline. Si no es así, cambie el instrumento porque le será imposible utilizarlo sin sobrecargar su columna.
- Las manos deben poder sujetar la escoba o trapeador manteniéndose entre la altura de su pecho y la de su cadera.
- Mueva la escoba o trapeador lo más cerca posible de sus pies y hágalo tan solo por el movimiento de los brazos, sin seguirlos con la cintura, asegurándose de que su columna vertebral se mantiene constantemente vertical y no inclinada.

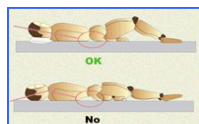


Al estar acostado

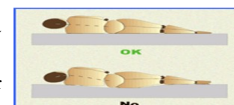
- Es mejor colocarse boca arriba.
- Dormir boca abajo no es recomendable, pues al hacerlo se suele modificar la curvatura de la columna lumbar y, para poder respirar, debe mantener el cuello girado durante varias horas.
- Dormir ligeramente de costado si gira hacia el lado izquierdo, deberá flexionar la cadera y la rodilla derecha, aún manteniendo estirada la izquierda, y procurar girar los hombros y adaptar la forma de la almohada a su cabeza de modo que la postura relativa del cuello en relación a la columna dorsal fuese lo mas parecido posible a la que forman al estar de pie.



• El colchón debe ser firme y recto, no debe tener la forma de una hamaca, pero debe ser suficientemente mullido como para adaptarse a las curvas de su columna (cifosis y lordosis), un colchón muy duro, como el suelo o una tabla, es tan perjudicial como un colchón excesivamente blando, en el que su columna "flota" sin sujeción.



- Si duerme boca arriba la almohada relativamente delgada debe asegurar que la columna cervical y la columna dorsal formen el mismo ángulo.
- Si duerme apoyándose sobre un hombro la almohada gruesa o enrollada debe mantener el cuello en la misma dirección de la columna dorsal asegurándose que no caiga ni rote.



Al levantar peso

- Para levantar un objeto desde el suelo, flexione las rodillas y no la espalda, mediante un apoyo bien firme de los pies, siendo necesario separarlos lo suficiente como para crear una base amplia de sustentación.
- Al levantar el peso, emplee principalmente la fuerza de sus piernas y sostenga el objeto que se vaya a levantar lo más pegado al cuerpo posible.
- Es importante no levantar los objetos más allá del pecho, y nunca por encima del nivel de los hombros; si esto fuera preciso, acérquese al sitio donde vaya a dejarlo, separe los pies manteniendo uno más adelantado que el otro, levante el objeto hasta el pecho con los codos a un lado y disponiendo las manos de manera que puedan empujar el objeto hacia arriba. En el caso de que tenga que colocar el objeto a mayor altura, utilice un taburete para llegar con facilidad sin tener que adquirir una postura forzada.



Ejercicios de Estiramiento

1. De pie con las piernas separadas, estiramos los brazos hacia arriba por encima de la cabeza y lentamente nos movilizamos hacia la derecha. Sostenemos 30 segundos y volvemos hacia el centro. Repetir 3 o 4 veces de cada lado.
2. Estiramos los brazos hacia arriba, de forma alternada, primero uno y después el otro, tratando de estirar la columna y movilizar el cuerpo. Puede realizarse sentado en una silla o parado con las rodillas semi-flexionadas. Repetir 2 o 3 veces con cada brazo.
3. Entrecruzados los dedos de las manos los llevamos por detrás de la cabeza, manteniendo los codos hacia atrás, tratando de estirar la espalda hacia arriba, con los músculos paralelos y los pies juntos. Sostenemos el estiramiento 15 segundos.

